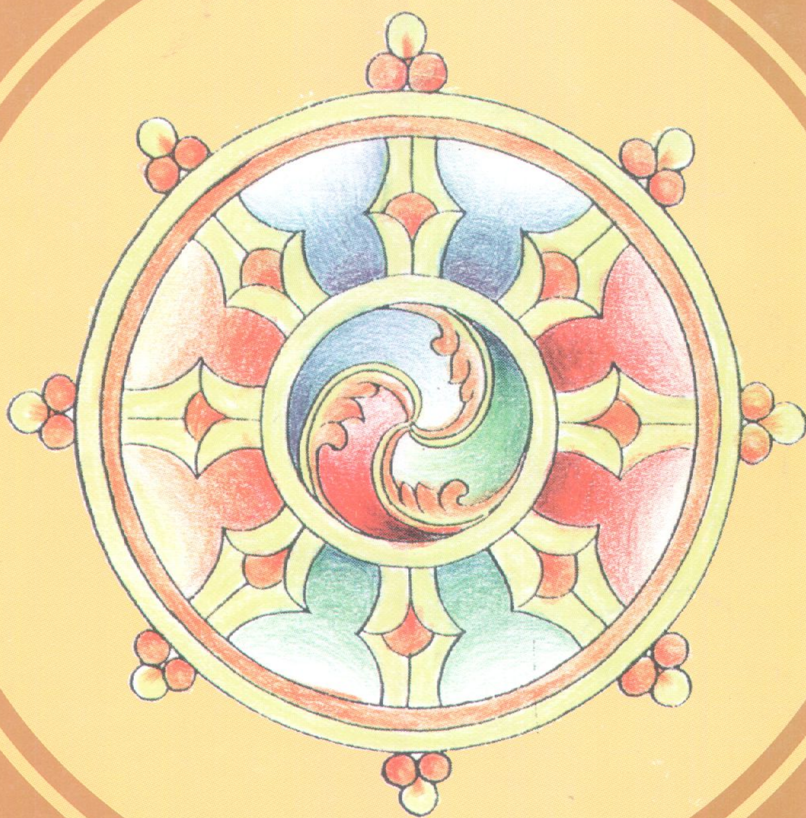
Kunchab
Magazine



Boeddhistische praktijk

1 1998

Kwartaalblad over boeddhisme





KUNCHAB MAGAZINE
Kwartaalblad

Jaargang 1998
nr. 1 februari

Redactiesecretariaat:
Kruispadstraat 33
B-2900 Schoten

Kunchab Magazine verschijnt 4 maal per jaar: in februari, mei, augustus en november

Abonnementsprijs per jaar (verzending inclusief):
België: 400,- bef
Buitenland: 500,- bef (*f* 28,-)

Losse nummers:
100,- bef (*f* 5,50,-)
(verzending: 50,- bef)

Uitgever:
KSGL TIBETAANS INSTITUUT VZW
Kruispadstraat 33
B-2900 Schoten
Tel.: (03) 685 09 19
Fax: (03) 685 09 91

Postgiro: 000-0082782-41
(Alle kosten ten laste van de opdrachtgever)

Tekeningen:
Gega Lama

Lay-out:
Final Touch Service bvba

Inhoud

Hebben meegewerkt aan dit nummer

Marc Campine, Marian de Garriga, Lieve Delbeke, Frans Goetghebeur, Ilse Grisar, Paul Hiel, Ado Huygens, Lama Karta, Yves Monseu, Jean Rigaux, Sönam Lhamo, Lea Vanrompay, Philippine van Zuylen

Inleiding

Op 8 september laatstleden heeft Lama Karta twee lezingen gehouden onder de titel "De dag van een dharmabeoefenaar". Lama begon zijn onderricht met de aandacht te vestigen op het feit dat praktijk van het boeddhisme niet zozeer betekent dit of dat doen. Dharmapraktijk kan op veel verschillende wijzen gebeuren. Kijken we maar naar Marpa, Milarepa en Gampopa. Marpa was landbouwer, huisvader en tegelijkertijd een van de meest vooraanstaande vertalers van boeddhistische teksten. Milarepa trok zich terug in de bergen en werd vooral bekend om zijn mystieke gezangen. Gampopa was dan weer geneesheer en later monnik.

Uiteindelijk zou je kunnen stellen dat iets dharmapraktijk wordt vanaf het ogenblik dat je weet wat je doet en waarom! Praktijk is dus wel wat meer dan meditatie. In die zin kunnen we teruggrijpen naar een oerbetekenis van het woordje "dharma": rechttrekken wat krom is, goed maken. Het betreft dus alle activiteiten die met aandacht worden verricht, die betekenisvol en aangenaam zijn voor anderen en hen helpen. Goed leesbaar schrijven is dan ook dharmapraktijk!

Dharma beperkt zich dus niet tot spirituele zaken. Wel integendeel, alles wat je doet, het hele leven kan zo een dharmadimensie krijgen. Het is in deze betekenis en vanuit deze motivatie dat mensen al vijftien, soms zelfs twintig, jaar lang zich hebben ingezet voor de boeddhistishe centra Yeunten Ling, Karma Sonam Gyamtso Ling en het Tibetaans instituut te Brussel.

Ondertussen bereiden we ons op de toekomst voor. U krijgt in dit nummer 1 van Kunchab Magazine 1998: het programma tot en met augustus, een tekst waarin we spreken over de herstructurering van verantwoordelijkheden, een mededeling in verband met een nieuw boek voor Kunchab Publicaties, een bijdrage van de heer Campine en algemeen nieuws over het boeddhisme in België. Ten slotte leest u een uittreksel uit de lezing van Lama Karta rond het thema "Een dag van de beoefenaar".

Wij wensen u een vreugdevol nieuwjaar en hopen dat eenieder, wat hij of zij ook wense dit jaar, deze wens in vervulling mag zien gaan.

HET INSTITUUT YEUNTEN LING

in HUY



Tenba Rubgay, Lama Karta, Lama Zeupa, Lama Tashi Nyima

Februari

zaterdag 7 en zondag 8 februari
Tibetaans leren

Negi Tempa zal inzicht geven in de grammatica van het Tibetaans.
Het gedeelte van de gesproken taal wordt uitgebreid tot korte gesprekjes.
De lessen zijn gebaseerd op het tweede deel van de correspondentiecursus.
Bijdrage voor de cursus: 400,- bf voor het hele weekend.

zaterdag 14 en zondag 15 februari
Mahamoedra *door Lama Zeupa*

Mahamoedra of "groot symbool" is de naam van een systeem van meditaties op de natuur van de geest, behorend tot het mahayana-boeddhisme.
Het leidt tot de realisatie van de verlichting, de volledige uitzuivering van alle illusies en alle hindernissen in de geest, evenals de volledige ontplooiing van alle kwaliteiten. Zo verwerven we de mogelijkheid om voor anderen het goede te verwezenlijken.
Lama Zeupa zal ons dit hoogste niveau in de meditatiepraktijk uiteenzetten.

maandag 23, dinsdag 24 en woensdag 25 februari
Groot Mahakala-ritueel

Gedurende drie dagen doen de lama's van 's morgens tot 's avonds deze praktijk. Zo wordt alle negativiteit gezuiverd en het oude jaar op een behoorlijke wijze afgesloten.
Iedereen is welkom!

donderdag 26 februari
Losar, Tibetaans Nieuwjaar

zaterdag 28 en zondag 29 februari
Losar, Nieuwjaarsfeest

Zowel op spiritueel als op mondain gebied is het Tibetaanse Nieuwjaar een belangrijke periode in het leven van een boeddhist. Vanaf de laatste dagen van de wassende maan in februari tot de nieuwe maan die volgt, hetzij een periode van ongeveer een maand, vinden allerlei vieringen en praktijken plaats. De traditie zegt dat deze condities een waarborg zijn voor gunstige verbintenissen, gezondheid, geluk en rijkdom in het komende jaar.
Iedereen is welkom! Gelieve tijdig te reserveren!

zaterdagnamiddag
Vanaf 15.00 uur videofilms over Tibet en feestelijke gebeurtenissen.
Om 20.00 uur onderricht gegeven door één der lama's.

zondag
Alle traditionele rituelen vanaf 's morgensvroeg (zuivering door het rookritueel, wensgebeden voor een lang leven, welvaart en geluk, ophangen van nieuwe gebedsvlaggen).
Een feestmaaltijd om 13.00 uur.

Maart

zaterdag 14 en zondag 15 maart
Gratis Nyoeng-Nee

Nyoeng Nee is een praktijk van vasten en stilte die is verbonden met het aspect van Chenrezig, de verpersoonlijking van de liefde en het mededogen van de boeddha's. Tijdens deze praktijk houden we ons aan de geloften van ethisch gedrag die de eerste dag worden afgelegd: de geloften van Sodjong. Men eet niet meer na het middagmaal en vermijdt het gebruik van nietszeggende woorden.
De tweede dag legt men dezelfde geloften af en verbindt er zich bovendien toe niet te eten, te drinken of te spreken tot 's anderdaags bij zonsopgang.
Elke dag wordt driemaal het ritueel van Chenrezig met de elf gezichten en duizend armen beoefend.

zaterdag 21 en zondag 22 maart
Shinee *door Lama Tashi Nyima*

Elke maand biedt het instituut een weekend "de geest tot rust brengen" aan. Het is een basisoefening op de weg van meditatie. Voor velen is deze cursus een gelegenheid om aangemoedigd te worden tot de praktijk en om samen te mediteren.

Verdienste opstapelen, negativiteit uitzuiveren, mediteren ... het gebeurt allemaal in de geest. Daar is het allemaal te doen. Vandaar ook het belang in te zien wat de natuur van de geest is. Is de geest lang? breed? rustig? helder? Welke maten moeten we gebruiken?
Er is niet één geest die de verlichting bereikt en een andere die in samsara zou zitten. Het gebeurt allemaal in één en dezelfde geest, die meteloos is als de ruimte. Hier ligt het belang van de meditatie: de werking van de geest leren kennen en een meesterschap van de geest ontwikkelen.

Eenmaal per maand organiseert het instituut een Shinee-weekend: een soort afspraakje met de meditatiepraktijk. 's Morgens geeft de lama uitleg en 's namiddags hebben we samen een meditatiesessie. Al jarenlang komen mensen graag naar dit weekend. De lama's benaderen één en ander steeds op een verrassend nieuwe en diepzinnige wijze. Daarom kan men ook elke maand voor de eerste keer komen of steeds terugkomen, want het blijft boeiend en het blijft nodig te mediteren.

zaterdag 28 maart
Een boeddhistische dag voor ouders en kinderen *door Lama Zeupa*

Om 10.30 u gaat lama Zeupa met de kinderen een wandeling maken langs de belangrijke boeddhistische plaatsen op het domein. De kinderen mogen onderweg - aan de stoepa, aan het boeddhabeeld of in de tempel - vragen stellen. Ook de ouders kunnen meewandelen.

Om 14.30 u mogen de ouders alle vragen die ze hebben, stellen en bespreken met Lama Zeupa.

Lama geeft dus geen voordracht en verkiest dit jaar in te gaan op de vragen van de ouders. Ook de kinderen kunnen hierbij zijn.

April

zaterdag 4 en zondag 5 april
Tibetaans leren

Op basis van volume drie van de correspondentiecursus wordt dit weekend besteed aan het lezen, schrijven en spreken.

Bijdrage: 400 bf voor het hele weekend.

van maandag 13 tot zondag 19 april

weekend?

Powa stage

Deze meditatie is een training van de geest waardoor wij op het ogenblik van de dood de geest richten naar de zuivere wereld van grote gelukzaligheid, Dewatchen. Zij maakt deel uit van de handige en diepzinnige hulpmiddelen van het vajrayana. Diegene die haar met een juiste motivatie beoefent, kan deze methode op eenvoudige en snelle wijze leren beheersen. Powa wordt vaak omschreven als 'de methode waardoor men de boeddhastaat kan realiseren zonder te mediteren'. Om doeltreffend te zijn, wordt deze praktijk van Boeddha Amithabha, gebaseerd op vertrouwen en beoefening.

Iedereen die dit wenst mag aan deze intensieve cursus deelnemen. Deze intensieve meditatieweek kan voor een degelijke voorbereiding op de dood zorgen.

Wie mag aan deze cursus deelnemen?
Lama Zeupa: Deze cursus staat open voor allen die eraan wensen deel te nemen. Niettemin, aangezien de retraite gespreid is over de duur van een week, is het goed om te overwegen de cursus gedurende de ganse week te volgen.

Dient men 'de gelofte van toevlucht' genomen te hebben om te kunnen deelnemen?
Lama Zeupa: Ja, dat is beter. Indien men geen toevlucht heeft genomen, gebeurt dat toch aangezien die bij het begin van de praktijk voorzien is.

Dient men in het centrum te blijven gedurende de cursus?
Lama Zeupa: Ja, deze keer zou het beter zijn om gedurende de retraite in het centrum te blijven, aangezien het een intensieve praktijk is en de resultaten duidelijker worden naarmate men zich niet laat afleiden door zaken van buiten.

Kan deze praktijk nuttig zijn voor anderen?
Lama Zeupa: Ja, onze praktijk kan ook nuttig zijn voor anderen. Maar de beoefening van het uitstoten van de geest kan niet gebeuren. Dat is iets wat men niet voor anderen kan volbrengen, of men zou in staat moeten zijn hun geest te zien.

Mag men deze praktijk in het hospitaal doen?
Lama Zeupa: Ja zeker. Men kan deze op een mentale wijze doen. En als men er zeker van is te zullen sterven, kan men het bewustzijnsprincipe uitstoten.

Brengt deze praktijk risico's met zich mee ?
Lama Zeupa: Neen.

Wanneer kan men, na deze cursus gevolgd te hebben, deze praktijk doen?
Lama Zeupa: Een onderdeel van de praktijk kan regelmatig beoefend en overdacht worden. Maar men moet zich niet voortdurend toeleggen op de projectie van de geest zelf. Wanneer de resultaten zich op het einde van de retraite hebben voorgedaan, is het niet meer nodig dit onderdeel te oefenen. Daarentegen, nadenken over de betekenis van de praktijk blijft altijd nuttig.

Helpt dit ons op het moment van de dood? Of als we fysisch verzwakken?
Lama Zeupa: Het is precies op het moment van de dood dat deze praktijk van nut zal zijn. Zelfs als we fysisch verzwakken, blijft onze geest inderdaad steeds aanwezig. Het is op dat moment dat wij ons deze praktijk zullen herinneren en we er alle voordelen uit zullen halen.

Deelname: 6.000 bf (cursus en verblijf inclusief)

zaterdag 25 en zondag 26 april
Shinee *door Lama Tashi Nyima*

Zie ook pagina 5.

Eenmaal per maand wordt deze weekendcursus aangeboden. Beginnelingen en gevorderden krijgen hier de gelegenheid meditatieoefeningen onder leiding van een Lama te beginnen of te vervolmaken.
Shinee betekent "het tot rust brengen en stabiliseren van de geest". Het is een vaardige methode om de voortdurende productie van gedachten te kalmeren en ten slotte te vertoeven in een stabiele toestand, zonder spanningen.

Mei

vrijdag 1, zaterdag 2 en zondag 3 mei
Training van de geest *door Lama Zeupa*

Deze training van de geest is op zichzelf een scholing in het boeddhisme.
De beoefening van Lodjong brengt de mediterende ertoe de 'geest van verlichting' te ontwikkelen: het altruïsme gesteund op liefde en mededogen voor alle levende wezens.
Wanneer we dit leren, kunnen we een openheid van geest creëren die ons ertoe brengt alle omstandigheden van het dagelijks leven als meditatiebasis en als innerlijke transformatie te gebruiken.
Een mooie gelegenheid voor wie wil ontdekken hoe het boeddhisme in het gezin en op het werk kan worden geïntegreerd. Deze cursus kan gemakkelijk door om het even wie worden gevolgd.
Iedereen is welkom!

Deelname: 2.700,- bf (cursus en verblijf inclusief)

zaterdag 16 en zondag 17 mei
Tcheud praktijk

Tcheud betekent 'doorhakken' en leidt tot het 'wegsnijden van zelfingenomenheid'. De gehechtheid aan het 'ik' is een fundamentele verwarring die leidt tot alle storende emoties. Door gebruik te maken van de onderrichtingen over de deugd van transcendente wijsheid kunnen we ons bevrijden van deze verwarring.

Onderricht: zaterdag om 20 uur en zondag om 10 uur.
Praktijk: zaterdag om 15 uur en zondag 15 uur.

van donderdag 21 tot zondag 24 mei
Lentecursus ***met Lama Karta***

per dag?

Overzicht van de verschillende stadia in de meditatiepraktijk.

Een à twee keer per jaar geeft Lama Karta een intensieve cursus waarin een welbepaald onderwerp grondig wordt uiteengezet.
Dit jaar stelt Lama Karta voor alle stadia van de meditatiepraktijk te behandelen: van het begin tot het einde. Welke fases worden doorlopen? Welke specifieke moeilijkheden zijn verbonden met die verschillende niveaus? Waaraan kun je het welslagen herkennen? Hoe volgen de stadia elkaar op?
Voor al wie wil mediteren of reeds mediteert, wordt dit een handig overzicht om te weten waar hij/zij staat, waartoe de meditatie kan leiden en waarop hij/zij moet letten.

Deelname: 3.600 bf (cursus en verblijf inclusief)

zaterdag 30 en zondag 31 mei
Tara ***door Lama Tashi Nyima***

Tara is de vrouwelijke manifestatie van de geest van de boeddha's. Men noemt haar de 'moeder van alle boeddha's'. Letterlijk betekent Tara 'de bevrijdster'. Zij bevrijdt ons van de acht soorten van angsten. Haar verschillende aspecten worden beschreven in de lofzangen die deel uitmaken van de Tara-praktijk.

Uitleg: zaterdag om 10.30 en 15.00 uur
Initiatie: zondag om 15.00 uur

Juni

zaterdag 13 en zondag 14 juni
Tibetaans leren

Voor de eerste keer zullen we leren werken met Tibetaanse teksten.
Lama Karta stelt een aantal basisstructuren voor.
Tevens wordt de eerste jaargang van onze studie geëvalueerd.

zaterdag 20 en zondag 21 juni
Shinee ***door Lama Zeupa***

Zie ook pagina 5.

Maandelijkse cursus. Tijdens dit weekend kunt u kennis maken met de meditatiemethodes die onze geest stelselmatig tot zijn natuurlijke staat van stabiliteit en helderheid brengen.
Iedereen is welkom!

van vrijdag 26 tot zondag 28 juni
Karling Shidro

Volgens de wens van onze geliefde meester, de Eerbiedwaardige Kaloe Rinpochee, organiseert het retraitecentrum Yeunten Ling gedurende drie dagen het ritueel van de bardo, in aanwezigheid van enkele lama's die in Europa resideren. Dit ritueel stelt ons in staat in contact te komen met de mandala van de toornige en vredevolle godheden, en ons voor te bereiden op de overgang naar de bardo (de tussenliggende periode die optreedt na het ogenblik van het sterven). Door aan deze poedja deel te nemen worden wij geholpen tijdens de bardo. We kunnen bovendien bidden voor alle overleden personen, familieleden of kennissen. De lama's voeren de rituelen uit gedurende drie dagen. Er zullen dagelijks meerdere sessies zijn. U kunt de namen van overleden familieleden of kennissen meebrengen.

Juli

De hele maand juli is aan de voorbereidende praktijken gewijd. Iedereen mag vrijuit deelnemen en een keuze maken voor wat het aantal dagen en de reeks betreft. Elke zaterdag om 10.30u zal één van de lama's de praktijk verklaren.

van zaterdag 4 tot vrijdag 17 juli
Prosternaties

Deze praktijk van toevlucht en neerbuigingen samen, zuivert het lichaam en beschermt de geest tegen hoogmoed.

van zaterdag 11 tot vrijdag 17 juli
Dorjee Sempa

De recitatie van de mantra van Dorjee Sempa is een krachtige zuiveringspraktijk.

van zaterdag 18 tot vrijdag 24 juli
Offergave van de mandala

Door deze praktijk verwerven we verdienste en wijsheid. Op een mentale wijze wordt het hele universum geofferd.

van zaterdag 25 tot vrijdag 31 juli
Goeroe-yoga

De vierde voorbereidende praktijk (Ngön-dro) opent de weg naar het ontvangen van zegeningen van de leraar.

Deelname: • *200,- bf voor het eenmalige onderricht.*
• *voor de praktijk wordt geen bijdrage gevraagd*
• *voor het verblijf gelden de normale tarieven.*

Tegelijkertijd hebben drie intensieve seminaries van telkens vijf dagen plaats.

van zaterdag 4 tot woensdag 8 juli
Lodjong, training van de geest *door Lama Zeupa*

Het boeddhisme leert op een eenvoudige wijze hoe je alle omstandigheden van het leven kunt gebruiken als een middel om inzicht en een hogere vorm van vrijheid te verwerven.
Deze training is een eeuwenoude maar sterke oefening en bevat vele handige raadgevingen, ook voor mensen van bij ons! (Zie ook pag. 8)

van zaterdag 11 tot woensdag 15 juli
Bardo *door Lama Karta*

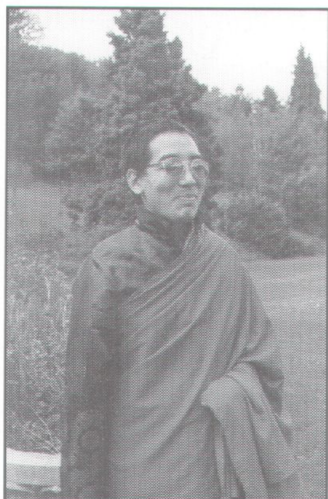
Op een keer neemt het leven een einde. De dood is onvermijdelijk. Wat overkomt ons dan? Wat gebeurt er met het lichaam? En met de geest?
Hoe evolueert alles na de dood?
Wat staat er geschreven in de traditionele teksten over de geboorte?

van woensdag 22 tot zondag 26 juli
Tibetaanse yoga voor beginners *door Lama Karta*

Deze lichamelijke en spirituele yoga bestaat uit oefeningen die lichaam, spraak en geest harmoniseren in een meditatievorm die voor iedereen toegankelijk is. De oefeningen integreren praktijken in verband met houding, gebaren en symbolen, ontspanning; technieken van auto-massage, ademhalingsoefeningen; praktijken voor de subtiele ademhaling en de shakra's; het reciteren van teksten om mededogen-leegte te ontwikkelen. Kaloe Rinpochee heeft dit geheel van oefeningen ontworpen om de westerlingen op de weg naar de meditatie te helpen. Deze yoga kan gezien worden als een efficiënt middel op de spirituele weg die naar de bevrijding leidt.

Augustus

van dinsdag 4 tot zondag 9 augustus
Traleg Rinpochee



De venerabele Traleg Rinpochee werd in 1955 in de Kham (Oost-Tibet) geboren. Op tweejarige leeftijd werd hij door Zijne Heiligheid Gyalwa Karmapa herkend als de IXe Traleg Tulkoe, een belangrijke Lama van de Kagyulijn. Bij de invasie van Tibet in 1959 werd Traleg Rinpochee naar India in veiligheid gebracht, waar hij onder leiding van Zijne Heiligheid Karmapa en andere Lama's de strenge training volgde die is voorgeschreven aan tulkoes. Hij vertoefde onder andere in het Rumtek klooster in Sikkim. Hij studeerde eveneens Sanskriet en Engels. Traleg Rinpochee is gehuwd en leeft sinds 1980 te Melbourne (Australië) waar hij een Kagyucentrum oprichtte. Hij studeerde westerse filosofie en psychologie aan de Universiteit La Trobe en bezit een doctoraat in vergelijkende filosofie. Dankzij deze dubbele opleiding (traditioneel Tibetaans en westers universitair) is Rinpochee uiterst gekwalificeerd om de dharma te onderrichten aan westerlingen, die hij door en door kent. Hij onderricht in het Engels.

Elk bezoek van Traleg Rinpochee is een aanleiding tot vreugde en verdieping van onze kennis van de dharma.
Rinpochee behandelt op een levendige, goed gedocumenteerde en directe wijze onderwerpen die behoren tot de grote themata van het boeddhisme.

Ook voor dit jaar heeft Traleg Rinpochee ons een onderwerp voorgesteld dat velen zal boeien: **Hoe bereik je de verlichting: plots of geleidelijk?**
Over dit onderwerp werd al gedurende eeuwen gedebatteerd. Het antwoord op deze vraag bepaalt voor een groot deel de aard van de boeddhistische praktijk die je zal ondernemen.

Wat heeft de Boeddha hierover gezegd? Wie zegt daar wat anders over? Moet je nu echt een deugdzaam leven leiden en veel mediteren om de verlichting te bereiken of gebeurt dit op een ongewoon, onaangekondigd moment van bevrijding?

We zijn benieuwd wat we in verband met deze thematiek en al deze vragen kunnen leren.

Bijdrage voor de cursus: 300,- bf per dag

van dinsdag 11 tot zondag 16 augustus
Zomerretraite Shinee-lhagtong *door Lama Tashi Nyima*

Shinee is een handige methode om de onrust in de geest tot bedaren te brengen en in een staat van mentale stabiliteit te blijven. Deze praktijk leidt naar een tweede fase in de meditatie, 'lhagtong' genoemd of 'doordringend inzicht'.

Shinee bereiken betekent over een soepele geest beschikken. De tekenen daarvan zijn vreugde en helderheid op spiritueel niveau. Deze soepelheid werkt lichamelijke en geestelijke starheid weg. De sluiers die lichaam en geest belemmeren in hun buigzaamheid, worden weggenomen.
Lhagtong wordt bereikt wanneer de concentratie bekomen tijdens de shineepraktijk ons naar een 'diepgaand inzicht' leidt, tot de herkenning van de natuur van de geest en tot de geleidelijke bevrijding van elke vorm van lijden.

Alle personen die een intensieve retraite willen volgen en een graduele weg van praktijk wensen aan te leren zijn welkom.
Het voorbeeld van Lama Tashi Nyima als meditatiemeester werkt overtuigend en aanstekelijk op de beoefenaar en stimuleert hem om zich op de weg van de praktijk te begeven.

Deelname: 5.200 bf (cursus en verblijf inclusief)

van woensdag 19 tot zondag 23 augustus
Tibetaanse Yoga *door Lama Karta*

Deze lichamelijke en spirituele yoga bestaat uit oefeningen die lichaam, spraak en geest harmoniseren in een meditatievorm die voor iedereen toegankelijk is. De oefeningen integreren praktijken in verband met houding, gebaren en symbolen, ontspanning; technieken van auto-massage, ademhalingsoefeningen; praktijken voor de subtiele ademhaling en de chakra's; het reciteren van teksten om mededogen-leegte te ontwikkelen. Kaloe Rinpochee heeft dit geheel van oefeningen ontworpen om de westerlingen op de weg naar de meditatie te helpen. Deze yoga kan gezien worden als een efficiënt middel op de spirituele weg die naar de bevrijding leidt.

Iedereen mag deelnemen aan deze cursus!

van woensdag 26 tot zondag 30 augustus
Tcheud met de drie Lama's

Een uitstekende gelegenheid om deze echte vajrayana-praktijk te leren kennen en zelfs op een intensieve wijze in te oefenen.

Tcheud betekent 'doorhakken' en leidt tot het 'wegsnijden van zelfingenomenheid'. De gehechtheid aan het 'ik' is een fundamentele verwarring die leidt tot alle storende emoties. Door gebruik te maken van de onderrichtingen over de deugd van transcendente wijsheid kunnen we ons bevrijden van deze verwarring.

Programma voor elke dag:

10.30 onderricht afwisselend door een van de drie Lama's
15.00 leren zingen en inzicht verwerven in de structuur van de praktijk
20.00 gezamenlijke praktijk onder leiding van de drie Lama's.

Deelname: 4.500 bf (cursus en verblijf inclusief)

OPGELET: NIEUW!
Tel.: (085) 27 11 88
Fax: (085) 27 11 99



Deelname in de onkosten:

De prijzen die gelden, bieden iedereen de gelegenheid deel te nemen:

- Cursusbijdrage: 200 bef per dag
- Verblijf: 700 bef per dag (logement + 3 maaltijden)
  (een supplement van 100 bef per dag in de winter als deelname in de verwarmingskosten)

Voor sommige cursussen is een globale prijs voorzien. Die vindt u bij de beschrijving van de cursus zelf.

Een dag in Yeunten Ling

1 Reserveer altijd enkele dagen op voorhand. Hierdoor kan men veel makkelijker de maaltijden berekenen aan de hand van het aantal verwachte deelnemers én kan het verblijf vlotter georganiseerd worden.

2 Als u schriftelijk reserveert, vermeld dan zeer duidelijk alle gegevens: naam, adres, cursus, dag van aankomst en vertrek, vegetariër of niet, koppel of niet.

3 Als u om welke reden dan ook niet kan deelnemen aan de stage, gelieve ons dat dan te laten weten, ook al is dat op het laatste moment.

4 Lakens. Wij herinneren u eraan dat om hygiënische redenen iedereen 2 lakens dient te gebruiken: ofwel huurt men deze voor 200 bef ofwel brengt men zelf 2 lakens mee! Ook al slaapt u in een slaapzak, toch moet u een laken gebruiken (het laken dat zich op uw matras bevindt dient enkel als matrasbeschermer, gelieve een tweede laken te gebruiken.

5 Gelieve **voor** 21 uur aan te komen voor de inschrijving.

6 Wij verzoeken alle bezoekers en cursisten **geen** huisdieren mee te brengen.

7 Een reductie van 25% wordt toegestaan aan kinderen, werklozen, studenten en personen van de derde leeftijd. Uitzonderlijk kan een reductie worden toegestaan aan personen in financiële moeilijkheden. De studenten- of werklozenkaart dient voorgelegd te worden. Voorwaarde: abonnement of lidkaart.

8 Ouders worden verzocht hun kinderen niet zonder toezicht te laten tijdens hun verblijf.

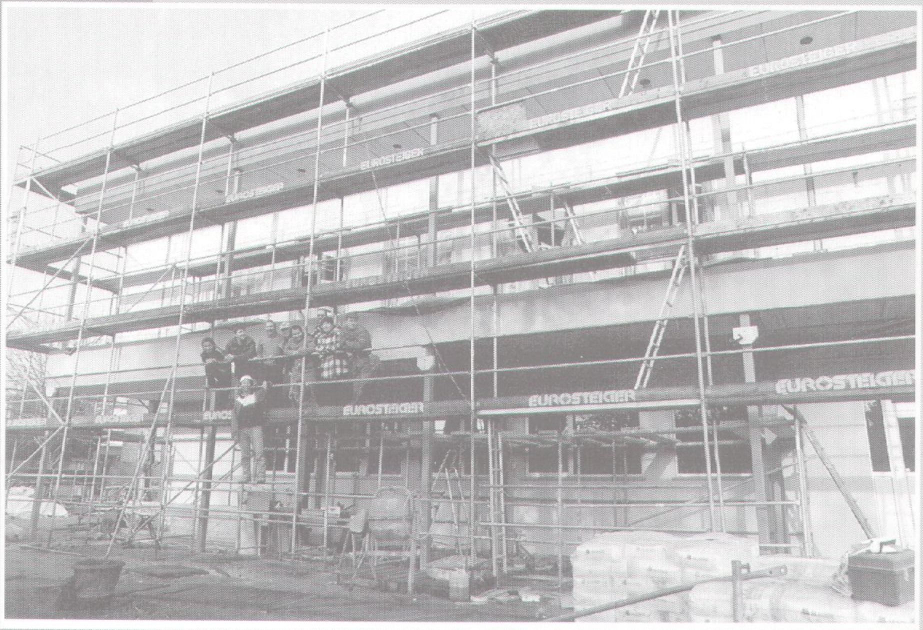
9 Het uurrooster ziet er gewoonlijk zo uit:

07.00 uur	Tara Poedja
08.00 uur	Ontbijt
10.30 (10.00) uur	Onderricht
13.00 uur	Middagmaal
15.00 (14.30) uur	Praktijk overeenkomstig de cursus of het onderricht
18.00 uur	Mahakala Poedja
19.00 uur	Avondmaal
20.00 uur	Tchenrezig Poedja

10 De resterende tijd wordt besteed aan de bereiding van de maaltijden of werk van huishoudelijke aard. Iedereen neemt eraan deel naargelang zijn (of haar) mogelijkheden.

HET INSTITUUT KARMA SONAM GYAMTSO LING

in SCHOTEN



Het nieuwe gebouw in Schoten



In het instituut te Schoten verandert er heel wat. De werkzaamheden gaan goed vooruit en er ontstaan veel plannen voor de toekomst. Zo heeft Alida Neslo voorgesteld enkele vertelavonden voor ouders en kinderen verzorgen. Het onmogelijke nastreven is tijdverlies en zou zelfs niet stroken met de dharma. Gepaste ambitie en een dynamische aanpak zijn natuurlijk wel op hun plaats.
Wanneer een en ander verstandig aan boord wordt gelegd en in harmonie kan gebeuren, zal dit centrum in Schoten zonder twijfel uitgroeien tot een bijzondere plaats, waar mensen een zeer gevarieerd cultureel en dharma-programma aangeboden krijgen, en ook voor de praktijk van het boeddhisme regelmatig terecht kunnen.
We hopen met de nodige gemoedsrust en vanuit de wil deze dharma-diensten aan anderen aan te bieden tot een mooi resultaat te komen.
Zoals Lama Karta het stelt: zoals een bril nutteloos is wanneer je geen ogen hebt, heeft het geen zin de dharma te beoefenen als je de anderen niet wil helpen en je niet ethisch wenst te gedragen! Tegen het verschijnen van Kunchab nummer 2 dit jaar zal hopelijk duidelijk worden hoe het openingsfeest op 6 september 1998 zal verlopen!

In elk geval loopt de programmatie voor beide zalen pas op volle toeren vanaf het najaar.

Mogen we, samen met al de mensen die in het kader van dit alles een zekere verantwoordelijkheid op zich willen nemen, ertoe komen zoveel mogelijk levende wezens te helpen!



Februari

donderdag 5 en donderdag 19 februari
Training van de geest *door Lama Tashi Nyima*

Deze twee lezingen kunnen worden gezien als een kennismaking met het boeddhisme. Lama zal ook raadgevingen voor het leven van elke dag geven, en uitleggen waarom en hoe je je geest kunt temmen.

Maart

donderdag 5 maart
Losar, Tibetaans Nieuwjaar in aanwezigheid van alle Lama's

We zullen eerst een korte meditatie doen. Lama Karta zal een nieuwjaarsboodschap uitspreken en nadien volgt een gezellig samenzijn naar aanleiding van Tibetaans Nieuwjaar.

donderdag 19 maart
Leven, sterven en geboren worden *door Lama Zeupa*

Hoe verloopt de overgang van het leven naar het sterven en van het sterven naar de geboorte? Het is belangrijk een duidelijk inzicht in deze fases te ontwikkelen om op alles voorbereid te zijn.

April

donderdag 23 april
Het levensverhaal van de Boeddha (1) *door Lama Karta*

donderdag 30 april
Het levensverhaal van de Boeddha (2) *door Lama Karta*

Lama Karta heeft een versie samengesteld op basis van zijn lectuur van de traditionele teksten, en wil het midden vinden tussen een louter academische benadering en een bloemrijke verteltraditie. Een goede gelegenheid om het leven van de Boeddha wat meer in detail te leren kennen.
Ook jongeren kunnen veel inspiratie opdoen aan de hand van dit verhaal over een bijzonder leven.

Mei

donderdag 14 mei
Alles is vergankelijk *door Lama Zeupa*

"Alles gaat voorbij". Het lijkt wel een schlager. Maar boeddhisten mediteren over dit gegeven. Waarom? Deze meditatie vormt een krachtig middel om het niet-bestaan van het "ik" te doorzien en heel wat angsten, inhibities af te leggen. Verder geeft ze de gelegenheid om op een meer authentieke manier tegenover de anderen te staan.
Lama zal uiteenzetten wat het verband is tussen meditatie op de vergankelijkheid en het ontwikkelen van goedheid.

donderdag 28 mei
Geleide meditatie op het thema van de vergankelijkheid *door Lama Zeupa*

Deze keer zullen we in onze meditatiepraktijk dit thema nog eens grondig doornemen. Lama zal onze meditatie leiden.
Een goede gelegenheid om een speculatieve meditatiemethode vanuit de praktijk te leren kennen en beoefenen.

Juni

donderdag 11 juni
Goedheid en wijsheid tegelijkertijd (1) *door Lama Karta*

donderdag 18 juni
Goedheid en wijsheid tegelijkertijd (2) *door Lama Karta*

Deze twee gaan in het boeddhisme steeds samen. Meer nog, goedheid zonder wijsheid of wijsheid zonder goedheid wordt als onvolledig beschouwd.

Wijsheid is een coherente manier om in relatie tot anderen te staan. Het is de capaciteit die ertoe strekt, los van het overtollige, door te dringen tot de ware essentie van om het even welk fenomeen.

Goedheid is een positieve geestesgesteldheid. De gewoonte die erin bestaat bij het zien van lijden onmiddellijk te reageren met "Is daar iets aan te doen?" Goedheid, verantwoordelijkheidszin en mededogen staan dicht bij elkaar.

Het Tibetaans instituut *te Brussel*

- **woensdag 18 februari:** Tara-praktijk
- **dinsdag 3 maart:** Viering van Tibetaans Nieuwjaar
- **woensdag 18 maart:** Boeddha, de geneesheer
- **woensdag 29 april:** Mahakala-praktijk
- **woensdag 13 mei:** Boeddhisme: een training van de geest
- **woensdag 27 mei:** Boeddhisme: een geloof of een wijsheid?
- **woensdag 10 juni:** Emoties, een gif voor de geest?
- **woensdag 17 juni:** Voorbereiding op de dood

Sinds 1991 hebben de activiteiten van Yeunten Ling zich in Brussel uitgebreid. De Lama's geven er regelmatig voordrachten in de zaal van het restaurant "Les jardins de Bagatelle" te Ixelles, 17 Herderstraat.

Elke woensdagavond is er een meditatie in het centrum.
Paepedellelaan 91 te Ouderghem, tel.: (02) 675 38 05.

Amsterdam

- **vrijdag 6 februari:** Vier gedachten om de geest op het juiste pad te brengen
- **vrijdag 13 maart:** Shinee - meditatie om de geest tot rust te brengen
- **vrijdag 29 mei:** Tonglen - meditatie om de geest te trainen in liefde en mededogen
- **vrijdag 19 juni:** Raadgevingen om meditatie in het dagelijks leven te integreren

De voordrachten hebben plaats in OIBIBIO, Amsterdam.
Reservatie: tel.: (020) 553 93 55 of fax: (020) 553 93 00

Onze contactpersoon in Nederland:
(Mw) Marian de Garriga
Weerdestein 192
1083 GM Amsterdam
tel.: (020) 646 55 44
fax: (020) 646 20 95

Een *oproep* tot u *allen*

Om de stabiliteit van het instituut te verzekeren en een continuïteit in de werking te garanderen wordt de interne organisatie enigszins aangepast.

De voornaamste reden die aan de basis ligt van deze oproep, is de overtuiging dat de werking van de verschillende instituten niet afhankelijk mag zijn van slechts enkele personen.
Langs de ene kant zijn de diensten die door onze centra aan een breed publiek worden geboden te belangrijk en langs de andere kant is het risico van het wegvallen van zogezegd "onmisbare" personen voor de toekomst te groot. Evengoed als Lama Karta ervoor gezorgd heeft dat er twee Lama's zijn, mocht er met hem iets gebeuren, moeten alle functies en verantwoordelijkheden binnen de centra gespreid worden om de toekomst te verzekeren.

Tevens zal gewerkt worden aan de gewoonte om de informatiestroom door alle geledingen te leiden en iedereen zoveel mogelijk te betrekken bij de voorbereiding, de organisatie en de evaluatie van onze activiteiten. Hierin zal Kunchab Magazine een centrale rol spelen.

Dit alles zal ongetwijfeld zorgen voor nieuwe impulsen, die de reeds brede werking van onze instituten ten goede zullen komen. We moeten immers klaar staan voor een stijgende vraag vanwege het publiek en vanwege vele culturele organisaties. Wie onze kalender en publicaties vergelijkt met de situatie van vijf of tien jaar geleden, begrijpt onmiddellijk waar we ons in de komende vijf à tien jaar aan kunnen verwachten. Daarom is elke hulp ook welkom. Tenslotte komt een degelijke (d.w.z. krachtdadige, kwaliteitsvolle en professionele) aanpak van onzentwege de gemeenschap ten goede. Hierbij gebruiken we dit woord in de brede betekenis: niet leefgemeenschap of boeddhistische gemeenschap, maar de gehele burgerbevolking. Immers, niet alleen de cursussen die onze instituten organiseren worden goed gevolgd, maar hoe langer hoe meer aanvragen komen binnen vanuit christelijke of vrijzinnige middens om voordrachten of cycli over het boeddhisme te verzorgen. Verder begint het boeken- en muzikale fonds van Kunchab Publicaties en het trimestrieel tijdschrift bekend te geraken. Zo telt het Kunchab Magazine nu al twaalfhonderd abonnees.

Om al deze redenen wordt een open en oprechte oproep gericht tot al wie zich geroepen voelt om op een stabiele en duidelijke wijze het instituut te helpen, en dit wil zien als een dienst aan de dharma. Wie uit carrièrezucht of geldingsdrang handelt is natuurlijk niet op z'n plaats. Wie echter inziet hoe waardevol elke bijdrage aan het geheel is, hoe bescheiden die ook moge zijn, is welkom. Sommige mensen helpen reeds meer dan twintig jaar in de keuken, in de tuin en in het secretariaat. Zonder deze stille en volgehouden hulp zou het centrum nooit geworden zijn wat het nu is. Om de evolutie van zowel Huy, Schoten als Brussel te bevorderen, hopen we te mogen rekenen op uw sympathie en steun, die kan bestaan uit uw lidmaatschap, een donatie of uit het aanbieden van uw kennis en capaciteiten.
Samen met alle mensen die de tijd en de mogelijkheden hebben, zullen we de opdracht zonder twijfel tot een goed einde brengen. Deze opdracht omvat de zorg voor een waardevol en authentiek onderwijs van het boeddhisme, zoals dat tot hiertoe in de drie centra wordt geboden, en de zorg voor een sfeer van rust, verdraagzaamheid en openheid, waarin mensen zich met de studie en de praktijk van de dharma kunnen bezighouden. Zoiets valt niet uit de lucht en veronderstelt een grote inzet.

Naast het vele werk dat moet worden verzet, brengt dit tevens een groot financieel engagement met zich mee: elk nieuw boek kost honderdduizenden franken, die niet zomaar worden gerecupereerd; volgend jaar moeten zowat vijftig dakkapellen van het gebouw in Huy van nieuwe zink voorzien worden (a rato van twintigduizend frank per stuk!), en zowel in Huy als in Schoten lopen leningen (voor een totaal bedrag van tien miljoen frank), die binnen drie, vijf en tien jaar moeten worden afgelost. Dit is een duidelijk engagement dat door de centra werd opgenomen en al die jaren in stilte werd waargenomen. Wij hopen dat de mensen die gebruik maken van de door de instituten aangeboden diensten, dit ook beseffen en naar waarde zullen schatten, en om die reden zich ook geneigd voelen een handje toe te steken.

In een van de vorige Kunchab Magazines werd reeds een oproep gedaan en sindsdien zijn al wat mensen actief betrokken geraakt bij de werking.
Wij hopen dat deze nieuwe oproep evengoed resultaten mag afleveren en danken iedereen op voorhand voor elke geboden hulp. Voor volgende activiteiten zou uw medewerking ten zeerste welkom zijn:

1. **Archivaris:** hulp bij het verwerken van tijdschriften, kranten, gegevens die binnenkomen en het degelijk klasseren ervan.
2. **Tekstbeheer:** iemand die de gegevens, beschikbaar op vele disketten, op een overzichtelijke wijze kan groeperen. Hieruit zou een rijke tekstenbank kunnen ontstaan.
3. **Lopende correspondentie:** een halve dag per week hulp bij het afwerken van de lopende briefwisseling. Zo iemand kan zich stilaan inwerken in de alle lopende zaken van het instituut.
4. **Onthaal:** permanentie in het documentatiecentrum van Schoten, en onthaal van mensen en groepen die voor de eerste keer op bezoek komen.

5. **Opzoekingswerk:** onderzoek dat kan helpen om boeken te vinden die we in het Nederlands of het Frans zouden kunnen uitgeven. Samenstellen van gegevens die bijdragen tot het stofferen van de artikels of het voorstellen van de programma's.
6. **Ledenadministratie, facturatie, boekhouding:** mensen met doorzettingsvermogen, stabiliteit en efficiëntie, die bereid zijn hierin inzicht te verwerven en het werk op regelmatige basis op te nemen. Een keer per week.
7. **Layout van brochures.**

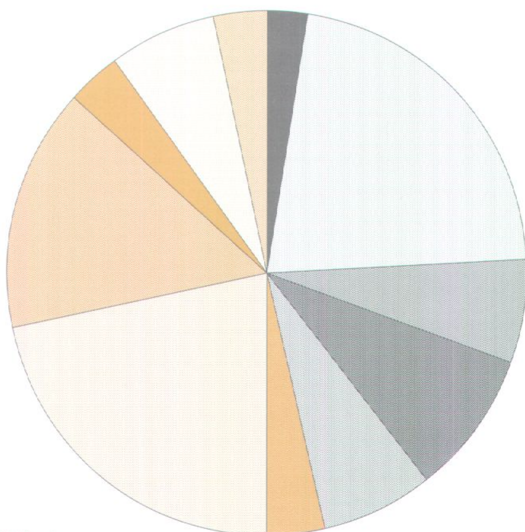
Etc.

Ten slotte willen we, om u een idee te geven van de financiële bewegingen, een overzicht geven van de globale inkomsten en uitgaven voor Yeunten Ling.
De grafiek is gebaseerd op de cijfers van 1996. De gegevens van het jaar 1997 zullen door onze boekhouder namelijk pas begin februari volledig verwerkt zijn.

Grafiek van inkomsten en uitgaven in 1996

Uitgaven

- Programma's: aanmaak, druk en verzending: 445.000 bef
- Cursuskosten, verblijf, energieverbruik e.a.: 2.912.900 bef
- Onderhoud gebouwen, terreinen en machines: 1.456.200 bef
- Secretariaat, telefoon, accountant, portokosten: 817.400 bef
- Boeken, publicaties e.a.: 640.000 bef
- Financiële kosten en taxen: 351.000 bef



Inkomsten

- Lidgelden en abonnementen: 353.000 bef
- Cursusbijdragen, verblijf, groepen: 3.050.000 bef
- Recuperatie van telefoon, residenten, groepen: 905.000 bef
- Boeken, documentatie e.a.: 1.270.000 bef
- Giften: 1.020.000 bef



De motivatie en de praktijk in het dagelijkse leven

Lama Karta

Deze tekst bevat een uittreksel uit de onderrichting die Lama Karta op 8 november 1997 in Yeunten Ling heeft gegeven, onder de titel "De dag van een beoefenaar".
Wij hebben deze keer de mondelinge voordrachtstijl veelal behouden.

Een juist vertrekpunt

Vanmorgen hebben we over de positieve aanpak gesproken, de positieve geestesgesteldheid van waaruit we daden kunnen stellen. Wanneer je zo ingesteld bent, betekent dat nog niet, als je iets moet ondernemen, dat dit gemakkelijker zal gaan. Dat is helemaal niet zeker, maar het zal er zeker niet moeilijker door worden! Het is wel een feit dat, wanneer we een negatieve geestesgesteldheid hebben, de dingen er niet makkelijker door worden. Integendeel, ze worden er moeilijker en complexer door. Daarom kunnen we zeggen dat, of we dat nu in dharma-woorden uitdrukken of niet, in elk geval een positieve attitude aan de basis van groot belang is.

Daar doe ik niet aan mee ...

Sommige mensen zeggen: "Ach,je kunt nogal naïef overkomen als je altijd zo positief bent in alle situaties van het leven. Je maakt een domme en zelfs een zwakke indruk."
Welnu, als dat zo is, zou je niet echt deugdzame daden kunnen stellen!
Met een positieve attitude wordt hier bedoeld: de situatie zoals ze zich voordoet nauwkeurig inschatten, kennis van zaken hebben, weten wat er te doen staat en niet onverschillig blijven tegenover het feit of je nu goed of kwaad handelt. Een positieve attitude betekent dus dat je precies weet hoe de vork aan de steel zit, dat je erover nagedacht hebt en dat je ook bewust kunt handelen. Als iemand nu tegenover mij een agressief woord gebruikt, kan ik daar natuurlijk onmiddellijk op dezelfde agressieve wijze op antwoorden. Maar dan krijg je een spiraal of een opstapeling van agressie, en dat helpt niemand verder.
Dit kunnen we allemaal zelf overwegen: beseffen wat de gevolgen zijn van onze handelingen en dus op voorhand voor onszelf beslissen "Daar ga ik niet instappen. Ik ga geen agressief antwoord geven, want ik begrijp wel waarom die man zo agressief is geweest tegenover mij. Hij is eigenlijk het slachtoffer geweest van een storende emotie."

Inzicht

Door op die manier een scherp inzicht te ontwikkelen in een situatie zoals ze zich voordoet, kun je precies weten wat je te doen staat. Dat is dus heel iets anders dan onverschillig blijven, of men nu agressief of niet agressief is tegenover jou ...
Dit scherp inzicht, dit onderscheidingsvermogen aan de basis, is wat ons toelaat te zeggen: "Kijk, dit is zuiver, dit is niet zuiver, dit zijn positieve, dit zijn negatieve handelingen."

En dan is er de religie

Tot hiertoe hebben we nog niet over religie gesproken. Religie komt hier nog niet aan het woord. Tot hiertoe spraken

we over die objectieve basis van waaruit kan worden vertrokken. En dan zou je de vraag kunnen stellen: "Wat dan met spiritualiteit of met de religie, waar begint die dan?"

Wel, vanaf het ogenblik dat we voor onszelf beslissen dat het belangrijk is die positieve ingesteldheid tot in de perfectie tot ontplooiing te brengen, kunnen we te raden gaan bij de religie, in casu de dharma. Dus, zogauw woorden zoals liefde en mededogen vervangen worden door woorden als mediteren, zitten we in de dharma.

Zo zijn er specifieke gedachtengangen die je ontwikkelt wanneer je je de volgende vragen stelt: "Wat is nu schadelijk aan bepaalde gedachten?" "Op welke manier kunnen gedachten ons sturen in de richting van het positieve?" "Hoe kan zoiets sterker worden en hoe kan het impact van het negatieve afnemen?"

Zo evolueren we stilaan over filosofie, meditatie, naar gewoonteneigingen, de levenshouding en het gedrag in het dagelijks leven.

Ik of de anderen

Elke specifieke gedachtengang zorgt voor specifieke reacties op het vlak van de praktijk. Zo zijn er mensen die zeggen: "Ik moet zelf heel goed evolueren, ik moet in een goede richting evolueren, ook al kan ik niet direct andere mensen helpen of zo, maar het is van belang om goed vooruit te komen." Dat kan zich voordoen. In het boeddhisme kun je die redenering maken. Er zijn ook mensen die zeggen: "Kijk, ik moet zelf zeker vooruitkomen, maar er zijn nog zovele andere wezens. En die anderen zijn zo talrijk dat ze sowieso belangrijker zijn. Voor mij ligt de kern van de zaak bij de vraag: Wat kan ik doen voor anderen?"

Als we het zo bekijken, zien we hoe het grootste gedeelte van alle geluk dat ons te beurt is gevallen, te maken heeft met de aanwezigheid van de anderen: objecten, personen, vrienden, familieleden. Geluk komt eigenlijk voor een groot gedeelte voort van hen. En alle last en miserie die we kennen, komt voor een groot gedeelte van ons.

Welnu, deze ideeën zullen leiden tot verschillende standpunten en leefregels waaraan je je zult willen houden. Een fundamentele leefregel voor dat eerste standpunt is: "Ook als ik de anderen niet kan helpen, ik zal in elk geval ervoor zorgen dat ik de anderen geen schade berokken." Een fundamentele leefregel die overeenkomt met het tweede standpunt is: "Niet alleen is het zo dat ik anderen geen schade mag berokkenen, maar ik moet ook nog proberen hen zoveel mogelijk te helpen."

Zoveel als ... leegte kan vatten

Op basis hiervan krijg je verschillende reactiepatronen. We beginnen met het meest elementaire en meteen ook het belangrijkste: het inzicht in de rol die mededogen, liefde en welwillendheid kunnen spelen.

Maar, alles moet wel steeds verbonden blijven met een juiste kennis; daarom spreken we van "limietloze juiste kennis". Er wordt hier een verbindingsstreepje getrokken tussen wijsheid en leegte, om de nadruk te leggen op het limietloos karakter van een en ander. Waarom is dat zo? Omdat, wanneer we zo eens een keer vriendelijk zijn geweest voor iemand en we dat één, twee of drie keer herhalen, we al onmiddellijk de zaak beperken door op te

tellen. En doordat we tellen, zullen we op een gegeven moment vermoeid geraken van die positieve ingesteldheid en die hulpvaardigheid. Vandaar dus het belang te stellen: "welwillendheid, liefde en mededogen vanuit leegte", of "perfecte kennis vanuit leegte", om duidelijk te maken dat het zonder limieten moet en kan gebeuren.

Een keer je begint te tellen, kun je wel tot een bepaald niveau verder tellen, tot vier en vijf gaat dat meestal. In theorie kun je dan nog tot in de miljoenen en miljarden verder tellen, maar op een keer worden we dat beu; omdat het aspect van leegte niet heeft meegespeeld in onze kennis en in de welwillendheid.

Vanuit dergelijke inzichten kunnen we ons best aan de meditatie zetten en activiteiten ontplooien. In alle gevallen moet je natuurlijk ook wat men de perfecte deugden noemt terugvinden: edelmoedigheid, ethisch gedrag, doorzettingsvermogen, geduld, stabiele geest en wijsheid. Je begint best met de gemakkelijkste deugd en dat is wel zeker de edelmoedigheid. Je geeft het een plaats in de geest, en gaat op die manier handelen en denken. Nadien stap je over naar de tweede deugd: het ethisch gedrag, enz.

Meditatie

Door de praktijk van de meditatie - en door ook elke kans te baat te nemen om precies op die manier te reageren, ook al betreft het ogenschijnlijk kleine zaken - ontwikkel je een soort training en boek je vooruitgang.

Het is dus belangrijk te weten dat dingen niet alleen tijdens de meditatie goed moeten evolueren. Het zou niet mogen zijn dat iemand tijdens de meditatie zijn geest op edele zaken concentreert en wat later, na de sessie, op een heel andere manier gaat reageren. Dan klopt er iets niet! Er moet wel degelijk iets doorlopen.

"Het zou niet mogen zijn dat iemand tijdens de meditatie zijn geest op edele zaken concentreert en wat later, na de sessie, op een heel andere manier gaat reageren."

Daarom wordt ook de raad gegeven niet zo maar eens één keer, maar een paar keren per dag te mediteren. Eventueel een keer 's morgens en een keer 's avonds, bijvoorbeeld.

Vroeger gebeurde dat zelfs in de kloosters dat je 's avonds bijvoorbeeld de monniken al wandelend hardop bepaalde woorden hoorde uitspreken, zoals "vergankelijkheid" of "lijden" of het "niet-bestaan van het ik". Bij het horen van deze woorden startte alweer een meditatie. De praktijk zat werkelijk in de gewoontes van elke dag ingebed.

Hoe dan ook, het is door dit soort training, door meditatie dus, dat je evolueert.

Alles wordt duidelijk

Zo evolueer je tot op het niveau van de praktijk van het vajrayana, waarbij dan sprake is van overdracht, initiatie, rituele toestemming of loeng, en specifieke instructies. Je kunt de praktijk gaan beoefenen zoals een Milarepa of

een Marpa.
Milarepa is zo begonnen met shinee (het tot-rust-brengen van zijn geest): hij heeft een kaars op zijn hoofd gezet en is zo blijven mediteren zolang die kaars brandde, zeven of acht uren. Zoiets wordt mogelijk. Je kunt dus praktijk doen tot je, zoals gezegd wordt, op een bepaalde weg uitkomt; die weg betekent dan, zo staat in de teksten, dat je in een meditatieve staat kunt blijven terwijl je slaapt of eet of terwijl je spreekt.

Zo ver kan het komen. Alles gaat immers deel uitmaken van onze fundamentele, structurele gewoonteneigingen in de geest en dingen worden zo wonderbaarlijk eenvoudig met de tijd. In het begin moet je bijvoorbeeld echt leren autorijden. Nadien kun je tijdens het autorijden tegelijkertijd telefoneren of spreken.
Dat zou je dan voorbeelden kunnen noemen van een soort yogische attitude en capaciteiten die je ontwikkelt door de meditatiepraktijk. Zo zijn er mensen die zonder te kijken kunnen schrijven of terwijl ze spreken ook nog een brief typen. Tot wat al wonderbaarlijke dingen we al niet in staat zijn!

Niet weglopen

Milarepa heeft een heel leven gewijd aan de dharma en is dan ook tot aan de uiteindelijke bevrijding gekomen. En wij dan? We zouden ons de vraag kunnen stellen: "Als het dan zo nodig is dat we de weg van Milarepa volgen, kan dat echt wel?"
Niet dat het verboden zou zijn om dat te doen, maar het is zeker niet gemakkelijk om tot hetzelfde resultaat te komen.
Niet alleen dat, maar zo dikwijls gebeurt het dat mensen denken van: "De dharma betekent zoiets als zich uit het actieve leven terugtrekken, met dharma-praktijk bezig zijn." Dat wil met andere woorden zeggen dat men zich gaat afscheiden of zo; alsof je een onderscheid zou moeten maken tussen datgene wat tot het wereldlijke behoort en dan andere dingen die ergens behoren tot het domein van het spirituele.
Dit idee over dharma, alsof men zich zou moeten terugtrekken, is nou net verkeerd. Dharma betekent net niet weglopen! Dharma betekent er werkelijk middenin zitten, volledig in de situatie die de onze is. Dus als je een probleem hebt in de familie, is het wel degelijk in die familie dat het probleem moet worden opgelost.

Westerlingen denken dat dharma-praktijk betekent dat ik me apart opstel of dat ik ergens apart moet vertoeven. Alsof ik het leven moet vaarwel zeggen. Deze vergissingen creëren moeilijkheden en houden misschien ook wel bepaalde gevaren in.
Wanneer we nu zouden beweren: "Ik zou het voorbeeld van Milarepa willen volgen", moeten we met sommige zaken toch rekening houden: ten eerste, zoals we er nu voorstaan, zijn we wellicht misschien nog niet echt in staat tot aan de uiteindelijke bevrijding te komen; en ten tweede, vooraleer we die weg volgen, is het ook belangrijk heel even na te gaan vanuit welk oogpunt we de dharma-praktijk bekijken. Zolang we de dharma-praktijk bekijken als iets dat ons onderscheidt van datgene wat er bestaat, klopt er wellicht iets niet.

Eenmaal dat euvel verwijderd is, kunnen we 24 uur op 24 uur de praktijk beoefenen. Dan zijn we er.

Studie en praktijk

Wanneer we nu voelen dat we zin hebben om de dharma te beoefenen, als we zo die drang ervaren, is dat al een heel mooi vertrekpunt. Het is goed dat te voelen en ons dan ook meteen aan de studie van de dharma te zetten. Een degelijke studie van de dharma. Niet alleen studie maar ook praktijk. Want studie alleen zal ons echt niet veel baat bijbrengen. Als je naast de studie een en ander aan de praktijk gaat toetsen, dan voel je pas wat het weldadig resultaat is van dit alles.

Het voorbeeld van Milarepa is voor ons wat moeilijk om te volgen, omdat we zovele professionele, sociale en andere verplichtingen hebben, zoveel activiteiten te vervullen hebben. We zouden kunnen zeggen: als we 75% van onze tijd aan ons werk geven en dan 25% of 10 of toch tenminste 5% van onze gedachten, onze tijd en onze energie aan de dharma-praktijk, dan kun je stilaan gaan oefenen en dan zal je, omdat je dan toch 24 uur op 24 uur omgeven bent door mensen, zien hoe het mogelijk is om in alle situaties van het leven bepaalde reflecties te gebruiken en ook toe te passen. Dan wordt dit iets dat ons zal toelaten om stelselmatig, langzaamaan, niet van de ene dag op de andere, en ook niet heel snel, maar ongetwijfeld voor resultaten te zorgen.

"Als je naast de studie een en ander aan de praktijk gaat toetsen, dan voel je pas het weldadig resultaat."

Het is ook van belang de geest zo groot mogelijk te maken, zeer open en weids te houden. In het Tibetaans is er een spreekwoord dat zegt: "Een perfect iemand heeft een open en weide geest, zo weid dat alles daar een plaats krijgt, zelfs geweren en messen. Een inferieur iemand heeft een kleine geest, die zelfs opgeschrikt wordt door een genstertje dat uit het vuur spat."

Laat ons daar rekening mee houden en ook weten dat de dharma-praktijk moet worden onderhouden, elke dag; niet een hele tijd niets doen en, als we dan weer miserie kennen, opnieuw drie à vier uur op een kussen gaan zitten (kniezen) of heel toegewijd onze dharma-praktijk doen. Te mijden!

Een laatste punt is nog het volgende: ik kom net terug uit Taiwan. "Hoe zijn de Chinezen daar nu?", vraagt men mij wel eens. Die zijn als volgt: als je twee vrienden hebt en er komt een derde persoon bij, en die derde persoon geeft op één van die twee vrienden negatieve commentaar, dan beginnen deze twee onmiddellijk aan elkaar te twijfelen!

Wij zouden zeggen: als je vrienden bent, is dat toch onwrikbaar, daar komt dan toch niets tussen? Welnee! Zij beginnen onmiddellijk aan de andere te twijfelen, wat ook best vermeden wordt. Zoals in het Tibetaans gezegd wordt: "een geest als een vlag". Een geest mag niet als een vlag zijn, die de richting van de wind volgt. Je moet een stabiele geest hebben, een klare, heldere, evenwichtige geest. Als dat zo is, zal dat nuttig zijn voor het

werk, voor de studie, voor de dharma en voor de praktijk.

’s Morgens en ’s avonds

“Ben ik nu goed aan het handelen of niet?” We kunnen ons, bijvoorbeeld, ’s morgens of ’s avonds die vraag stellen. Wanneer we dit regelmatig doen, zullen die overwegingen ons voortdurend begeleiden, er zal zo een continuïteit ontstaan.

In het Tibetaans zegt men: “Het is goed je eigen fouten onder ogen te nemen en deze om te keren tot kwaliteiten, en bij de anderen vooral de kwaliteiten te zien.” Dat is zeker niet verkeerd, want iedereen heeft kwaliteiten; ieder heeft natuurlijk ook fouten, maar ook kwaliteiten. Deze gewoonte is wel degelijk aan te raden. Een en ander hangt nog af van de situatie waarin men zich bevindt: bij ouders of leerkrachten, bijvoorbeeld, ligt dat nog iets anders. Als ouders alleen maar over de kwaliteiten van hun kinderen zouden spreken of daarmee bezig zijn, of leraren die van hun leerlingen, dan zou de opvoeding niet echt stimulerend zijn. Een en ander is afhankelijk van de situatie waarin men zich bevindt. In het algemeen is het zeker goed van zich met de eigen fouten bezig te houden en die te transformeren tot kwaliteiten, en de kwaliteiten van anderen voor ogen te houden. En toch! Als je een echte vriend hebt die naar je luistert en die vertrouwen heeft, dan kan het soms goed zijn tegen die persoon te zeggen: “Kijk, daar zit je echt verkeerd. Daar handel je echt verkeerd.” en hem wat raad te geven. Maar in het algemeen blijft het toch een goede leefregel eerst en vooral de fouten bij zichzelf op te merken en te verbeteren.

Een nieuw boek bij Kunchab Publicaties!

Emotionele genezing

verschijnt in de lente van 1998

Gesprekken met de Dalai Lama over aandacht, emoties en gezondheid.
Verslag van een bijzondere ontmoeting tussen boeddhistische leraren en westerse psychologen, artsen en wetenschappers.

Onder redactie van Daniel Goleman

Kan de geest het lichaam genezen? De boeddhistische traditie zegt van wel. Ook veel westerse wetenschappers beginnen zich met die idee te verzoenen.
Emotionele genezing is het verslag van de derde Mind and Life Conference, een ontmoeting tussen zijne heiligheid de veertiende Dalai Lama, een unieke keur van boeddhistische leraren en een groep vooraanstaande wetenschappers, artsen en psychologen, in een poging nieuw licht te werpen op de verbinding tussen geest en lichaam.

Met bijdragen van Daniel Brown, Richard Davidson, Daniel Goleman, Jon Kabat-Zinn, Sharon Salzberg, Clifford Saron, Francisco Varela en Lee Yearley.

De filosoof Daniel Goleman, auteur van de bekende boeken Emotionele Intelligentie en Innerlijke rust, rapporteert over gedragswetenschappen voor de New York Times. Zijn bijdragen werden twee keer genomineerd voor de Pulitzer Prize.

Het Tibetaans Instituut op het Internet

Cyberspace is een deel van de ruimte verbonden door een netwerk van computers waardoorheen de energie van de geest straalt. Mentale projecties kunnen ten goede of ten kwade aangewend worden, zo ook het gebruik van het Internet.
De keuze is afhankelijk van de ingesteldheid van de geest. Vanuit deze optiek acht het Tibetaans Instituut het nuttig ook aanwezig te zijn in Cyberspace.
U vindt er informaties over onze programma's en publicaties.

E-mail:
tibinst@skynet.be
Homepage:
http://users.skynet.be/sky72508

Boeddhistische Unie van België



Na maanden van voorbereidende gesprekken en werkvergaderingen, is de Boeddhistische Unie België v.z.w. gesticht op 5 september 1997.
Een eerste algemene vergadering heeft plaatsgehad op 23 november 1997, in aanwezigheid van de eerste ledenverenigingen, die zelf ook v.z.w.'s zijn.
Met als doel een organisatie te vormen die op een authentieke manier het boeddhisme kan vertegenwoordigen bij de Belgische autoriteiten, werden strikte statuten opgesteld.



Deze federatie van Belgische boeddhistische verenigingen groepeert reeds de grote tradities van Laotiaanse, Vietnamese, Cambodjaanse, Japanse, Tibetaanse, Thaise en Europese strekkingen, actief in België.



De B.U.B. streeft er eveneens naar alle initiatieven aan te moedigen die de verenigingen toelaten elkaar beter te leren kennen en samen te werken.

Op zondag 13 september 1998 organiseert de B.U.B. een groot "Feest van het boeddhisme" in Huy. Voor 1999 voorziet de B.U.B. de organisatie van een nationaal congres in Brussel.
Einde februari zal een gemeenschappelijke kalender beschikbaar zijn met de feestdagen en de grote gebeurtenissen bij de diverse aangesloten verenigingen.
Gelieve een gefrankeerde omslag met uw adres op te sturen, indien u deze informatie wenst te ontvangen.

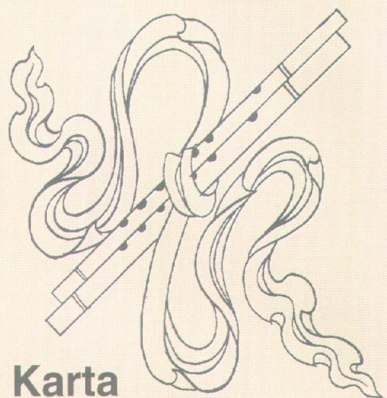


Als nationaal voorzitter van de B.U.B. werd Frans Goetghebeur (vertegenwoordiger van Yeunten Ling) verkozen, als secretaris Christine Rolin (vertegenwoordigster van de Association Zen) en als penningmeester mejuffrouw Oumavady (vertegenwoordigster van het Laotiaans instituut).



Een concert voor het Festival van Vlaanderen

Mystieke gezangen uit Tibet



door Lama Karta

In het kader van het Festival van Vlaanderen werd Lama Karta gevraagd een concert te geven.

Datum:	**zaterdag 9 mei 1998**
Plaats:	**Begijnhofkerk • St. Catharinastraat • Tongeren**
Toegangsprijs:	**250 bef**
Info en reservatie:	**Festival van Vlaanderen Limburg** **Vlasmarkt 4, 3700 Tongeren** **Tel.: (012) 23 57 19 • Fax (012) 26 41 26**
Programma:	**20 u Voordracht: Lama Karta zal het belang en de diepere betekenis van deze teksten situeren** **21 u Concert: Mystieke gezangen uit Tibet**

Sinds het ontstaan van het boeddhisme hebben yogi's het lied onder meer gebruikt om de realisatie van de vredevolle en ontwaakte geest uit te drukken. Vanuit een westers standpunt zijn deze melodieën verwant met het monofone koorgezang. Je vindt er alle mogelijke verfraaiingen in terug: de uitvoering hangt volledig af van de creativiteit en de natuurlijke aanleg tot improvisatie van de uitvoerder. Hoewel deze zangtechniek onderwezen werd in de boeddhistische kloosters van de Himalaya, wordt ze niet beschreven in teksten, maar mondeling overgedragen.
Lama Karta beschikt over een natuurlijke basstem met een zeldzame kwaliteit en beweeglijkheid.

Een ***ontmoeting*** *van diverse* ***levensbeschouwingen*** *in Brussel*

Comparatief onderzoek op universeel vlak met bijzondere aandacht voor het Oosten

Tijdens het eerste semester van het academiejaar 1997-1998 werd aan de Vrije Universiteit Brussel, en dit voor de eerste maal, een interlevensbeschouwelijke cyclus georganiseerd bestaande uit een lezingenreeks, gevolgd door een debat. Aan dit project namen boeddhistische, islamitische, christelijke, joodse en humanistische eminente personaliteiten deel.

Het initiatief werd genomen door de Werkgroep Religie en Levensbeschouwing. De werkgroep ressorteert onder academisch onderzoek, meer bepaald de comparatieve filosofie, over de levensbeschouwelijke praktijk. De betrokken werkgroep wordt gecoördineerd door ondergetekende. Een belangrijke materiële steun bij de ontwikkeling van het project werd verleend door de Uitstraling Permanente Vorming vzw van de V.U.B.

Van in den beginne mocht worden gerekend op de gemotiveerde inzet op het interlevensbeschouwelijke veld, van de heer Frans Goetghebeur, sinds kort voorzitter van de Boeddhistische Unie België (B.U.B.). Samen met het Tibetaans Instituut heeft de Werkgroep Religie en Levensbeschouwing van de V.U.B. voorheen reeds activiteiten ondernomen.

Vanuit het principe van het Vrij Onderzoek en een universele oriëntatie, eveneens in het V.U.B.-vaandel hooggehouden, geldt een kritische belangstelling ten aanzien van de diverse grote levensbeschouwelijke tradities. Een parallel met het door de Dalai Lama steeds weer naar voor geschoven principe van "universele verantwoordelijkheid" valt hierbij op.

Bij de opzet en de ontwikkeling van de reeks werd een geografisch referentiekader gehanteerd, waardoor een beweging van oost naar west werd gevolgd. Vanzelfsprekend beperken betrokken levensbeschouwingen zich niet langer tot hun oorspronkelijk cultuur-historisch geografisch gebied, maar

blijkt hun levensbeschouwelijke relevantie nu ook voor het Westen.

In de voordrachten zouden voorgangers en autoriteiten van de grote levensbeschouwingen een introductie in hun levensbeschouwelijk systeem verstrekken. Elke voordracht werd geconcipieerd volgens drie luiken:

1. een cultuur-historische achtergrondschets van de levensbeschouwing,
2. de voornaamste concepten binnen de betrokken levensbeschouwing, teneinde een zicht te krijgen op het gehanteerde begrippenapparaat,
3. de perspectieven inzake mogelijkheden tot levensbeschouwelijke interacties met de andere levensbeschouwelijke tradities.

Vermits authentieke voorgangers en autoriteiten werden geïnviteerd, dienden de uiteenzettingen te worden verstrekt in de oorsponkelijke taal van de betrokkenen en te worden vertaald naar het Nederlands.

Volgens het principe van het geografisch referentiekader werd aangevangen met een levensbeschouwing uit het Verre Oosten, meer bepaald met een uiteenzetting over het boeddhisme, verzorgd door Lama Karta, eminent boeddhistisch Voorganger in de Benelux, en door Frans Goetghebeur, die als secretaris van het Tibetaans Instituut de vertaling op zich nam.

Vervolgd werd met een levensbeschouwing uit het Midden-Oosten, de Soennitische Islam, waarbij de Imam-directeur, El Bishi van de Grote Moskee te Brussel, de cultuur-historische schets verstrekte, en Imam El Moudni, hoofd van de Koranstudies van het Islamitisch Centrum van de Grote Moskee, het begrippenapparaat en de interlevensbeschouwelijke mogelijkheden toelichtte. De betrokken Imams werden bijgestaan door Dr. Omar Van den Broeck, eerste secretaris van de Grote Moskee, die de vertaling vanuit het Arabisch op zich nam.
Hierna werd vervolgd met een voordracht inzake een levensbeschouwing uit het Nabije Oosten, het orthodoxe christendom, verzorgd door Bisschop Emmanuel Adamakis de Réghion, afgezant van het Oecumenisch Patriarchaat van Konstantinopel bij de Europese Unie. Ondanks een grondige voorbereiding in het Grieks zou uiteindelijk, wegens ziekte van de betrokken secretaris, de uiteenzetting worden verstrekt in het Engels.

Komende vanuit het Midden-Oosten, maar eveneens belangrijk voor het Nabije Oosten, evenals bijzonder relevant voor onze westerse context, werd vervolgd met een voordracht over het jodendom, verzorgd door Opperrabijn Dr. Albert Guigui, Voorganger van het Centraal Israëlitisch Consistorium van België, in het Hebreeuws/Frans, bijgestaan door Prof. Dr. Michel Laub, directeur van het Consistorium, die in het Nederlands taalgebied, evenals daarbuiten, optreedt als vertegenwoordiger van het jodendom.

De voordrachtenreeks werd besloten met de eigen regio, meer bepaald de Vrije Universiteit Brussel, met een voordracht over het humanisme, verzorgd door Prof. Dr. Hubert Dethier, hoogleraar in de wijsbegeerte aan de sectie

Wijsbegeerte en Moraalwetenschappen van de V.U.B., en tevens laureaat van de Prijs van het Vrijzinnig Humanisme.

De lezingenreeks werd uiteindelijk gevolgd door een debat, met als thema: "Omtrent dialoog en morele zingeving". Het dient te worden opgemerkt dat een oprecht engagement ten aanzien van het levensbeschouwelijke onderzoek en overleg werd geconstateerd. Het was een daadwerkelijke eer en genoegen voor ondergetekend coördinator een dergelijke constructieve interactie in een sfeer van positieve sereniteit te modereren.

Gezien het belang dat werd gehecht aan dit project, zou de ontvangst en de verwelkoming steeds gebeuren door een opmerkelijke persoonlijke interventie vanwege Prof. Dr. S. Loccufier, ere-rector van de Vrije Universiteit Brussel, ere-voorzitter van het Humanistisch Verbond evenals voorzitter van de Uitstraling Permanente Vorming v.z.w. van de V.U.B. Voorafgaand aan het debat werden betrokken autoriteiten en voorgangers tevens ontvangen door Prof. Dr. Els Witte, Rector van de Vrije Universiteit Brussel.

Gesterkt door deze positieve ervaring zullen naar de toekomst toe verdere initiatieven worden ontplooid. Hierbij dient te worden opgemerkt dat het tevens in de bedoeling ligt, na deze oriëntatie op wereldvlak, met een bijzondere blik op het Oosten, eveneens de andere grote levensbeschouwelijke strekkingen uit de eigen regio te betrekken om uiteindelijk alle tradities via een evenwichtige studie te kunnen belichten.

Het streven naar interlevensbeschouwelijk begrip en samenwerking behoort waarschijnlijk tot de grootste uitdagingen van de 21ste eeuw. Alle ernstige en welgemeende bijdragen door de diverse levenbeschouwingen, hiertoe geëngageerde instellingen en scholen, evenals individuele personen, dienen binnen deze context te worden gewaardeerd.

Het behoort tot onze wensen dat, vertrekkende vanuit het standpunt van een gedegen academisch onderzoek, het wederzijds respect en de constructieve samenwerking aldus zou worden bevorderd.

Marc Campine
Coördinator
Werkgroep Religie en
Levensbeschouwing
Vrije Universiteit Brussel

2 feesten in het najaar

6 september

Feestelijke opening van de nieuwe meditatieruimte in Schoten.

Twintigste verjaardag van Karma Sonam Gyamtso Ling in Vlaanderen.

Een namiddagprogramma met muziek, dans en toespraken van de burgemeester en andere personaliteiten.

13 september

Feest van het boeddhisme

In 1986, bij de eerste bijeenkomst, kende dit feest heel wat belangstelling. Nu, meer dan tien jaar later, is de situatie nog geëvolueerd: het boeddhisme wordt door vele medeburgers beleefd en geniet de sympathie van mensen uit alle sociale klassen.
De feesten van 11 juni 1995, 8 september 1996 en 7 september 1997 werden door iedereen sterk gewaardeerd.
Dit jaar heeft deze ontmoetingsdag plaats onder de auspiciën van de B.U.B. (Boeddhistische Unie van België).
Voor de eerste keer zullen alle verenigingen aangesloten bij het B.U.B. actief deelnemen aan het programma.
Dit jaar zal er in de namiddag ook gelegenheid zijn om zich te onderhouden met de verantwoordelijken van de verschillende verenigingen in België.

Twee keer een gezellig uitje!

Lidmaatschap, abonnement en giften

Mogen wij u vragen de verlenging van uw lidmaatschap/abonnement niet langer uit te stellen! Bij de verzending van het volgende nummer kunnen echt geen uitzonderingen meer worden toegestaan.

1 **Het abonnement op Kunchab Magazine** bedraagt 400 bef per kalenderjaar voor België of 500 bef (*fl.* 28) voor het buitenland.

2 **Het lidmaatschap omvat eveneens het abonnement op Kunchab Magazine** en geldt voor een kalenderjaar. U kan hierbij kiezen tussen de status van:

- *gewoon lid:* 1.000 bef per jaar (5 % korting bij aankopen).
- *actief lid:* 6.000 bef per jaar of 500 bef per maand (10 % korting voor verblijven, cursussen en aankopen).
- *lid-weldoener:* 12.000 bef per jaar of 1.000 bef per maand (20 % korting voor verblijf, cursussen en aankopen).
  Actieve leden en leden-weldoeners verbinden zich voor een periode van één jaar.

3 Elke **schenking** steunt de werking van het Instituut.

Het Tibetaans Instituut van Schoten is erkend als instelling die fiscale attesten mag uitreiken voor giften. De aftrek van deze giften wordt toegestaan in de mate dat het totale bedrag ten minste 1.000 bef bedraagt en dit tot maximum 10% van uw totale netto-inkomen (5% van de fiscale winst voor vennootschappen). Een aftrekbare gift mag aan de schenker **geen enkel voordeel** (zoals kortingen) verstrekken. U ontvangt dan in februari van volgend kalenderjaar een **fiscaal attest** voor de belastingaangifte. Voor dergelijke schenkingen gebruikt u best het banknummer: GB 220-0493023-08.

Het is belangrijk dat bij elke overschrijving een duidelijke **reden van betaling** vermeld staat (abonnement, soort van lidmaatschap of gift, met eventueel adresverandering). Wij danken u voor uw medewerking.

Hoe bereikt u het instituut Yeunten Ling in Huy?

Vanuit Brussel moet u ongeveer 50 min. rekenen.
Weg te volgen met de auto: autoweg Brussel-Namen, Namen-Luik, derde afrit gaat naar Huy, wegwijzers Huy volgen. Bij aankomst in Huy gaat u bij de eerste verkeerslichten naar rechts (links ziet u de brug Roi Baudouin over de Maas). Vervolgens bij de tweede verkeerslichten links afslaan, richting Hamoir. Deze weg ongeveer 700 meter volgen; u passeert hierbij o.a. een Shell-station rechts van de weg. Even nadien ziet u aan de linkerkant een wegwijzer 'Institut Tibétain'. Hier links afslaan, in de rue Les Golettes. Na ongeveer 500 meter wijst een bord 'Institut Tibétain' naar rechts. Vervolgens de tweede afslag naar links nemen: dit is een dreef met kastanjebomen, promenade St-Jean l'Agneau. Deze dreef komt uit op de toegangsweg naar het instituut. U bent aangekomen!
U kunt ook de trein nemen naar Brussel-Namen-Luik en afstappen in het station van Huy. Daar neemt u de bus of de taxi. U kunt de speciale prijs voor het Tibetaans instituut vragen aan de taxichauffeur.

Routebeschrijving

Hoe bereikt u het Tibetaans instituut in Schoten?

Vanuit Antwerpen, Hasselt of Brussel neemt u de afslag Wommelgem op de E 313. U gaat richting Wijnegem voorbij het Shopping Center en steekt de Turnhoutsebaan over. Dan gaat u de eerste lichten linksaf en, vervolgens, de eerste rechts, richting Schoten. Na de brug, op een T-punt, kiest u links, richting centrum. Bij het eerste kruispunt ziet u rechts een kerk. U draait daar naar rechts en achter de kerk naar links. Dan weer naar rechts en de eerste straat aan uw linkerkant is de Kruispadstraat!
Vanuit Breda kiest u de afslag St. Job in 't Goor op de E 19, dan richting Schoten (Noord-Centrum), en daarna bij de derde verkeerslichten schuin naar links.

Per bus: In Antwerpen kunt u op het Rooseveltplein de bussen 60 en 61 op perron 9 en 10 nemen. U stapt uit bij de halte Kruispadstraat.

Kalender

van de activiteiten

Vergeet dus niet de data van 6 september en 13 september in uw agenda te noteren. Twee feesten voor het boeddhisme!

Februari

dinsdag	10	Moritoen - Lama Zeupa / Brugge
woensdag	11	Arcadia - Lama Zeupa / Brugge
donderdag	12	Godsdienstleraren / Schoten
vrijdag	13	College Merksem
zaterdag	14	Mahamoedra - Lama Zeupa / Huy
zondag	15	Mahamoedra - Lama Zeupa / Huy
dinsdag	17	Moritoen - Lama Zeupa / Brugge
woensdag	18	Onderricht te Brussel
donderdag	19	Onderricht te Schoten + CRM
maandag	23	Mahakala / Huy
dinsdag	24	Mahakala / Huy
woensdag	25	Mahakala / Huy
donderdag	26	Losar, Tibetaans Nieuwjaar
zaterdag	28	Losar - Nieuwjaarsfeest / Huy

Maart

zondag	1	Losar - Nieuwjaarsfeest / Huy
dinsdag	3	Losar - Nieuwjaarsfeest / Brussel
woensdag	4	Lama Karta / Ieper
donderdag	5	Losar - Nieuwjaarsfeest / Schoten
vrijdag	6	Lama Karta / Louvain-la-neuve
zaterdag	7	Forel - Lama Karta / Charleroi Davidsfonds te Heusden
dinsdag	10	Elcker-Ik + Zilveren Passer - Lama Karta / Antwerpen
woensdag	11	Arcadia - Lama Karta / Brugge
donderdag	12	Esneux
vrijdag	13	Lama Karta / Amsterdam
zaterdag	14	Nyoeng Nee / Huy
zondag	15	Nyoeng Nee / Huy
dinsdag	17	Davidsfonds te Putte Elcker-Ik + Davidsfonds - Lama Karta / Antwerpen
woensdag	18	Onderricht te Brussel
donderdag	19	Onderricht te Schoten
vrijdag	20	Waterloo
zaterdag	21	Shinee - Lama Tashi Nyima / Huy
zondag	22	Shinee - Lama Tashi Nyima / Huy
dinsdag	24	Soignies
woensdag	25	Veurne
vrijdag	27	Vlied / Gent
zaterdag	28	Ouders en kinderen - Lama Zeupa / Huy
zondag	29	Lama Karta / Leiden

April

woensdag	1	Veurne
donderdag	2	Zilveren Passer
zaterdag	4	Weekend Tibetaans / Huy
zondag	5	Weekend Tibetaans / Huy
maandag	13	Powa - Lama Zeupa / Huy
dinsdag	14	Powa - Lama Zeupa / Huy
woensdag	15	Powa - Lama Zeupa / Huy
donderdag	16	Powa - Lama Zeupa / Huy
vrijdag	17	Powa - Lama Zeupa / Huy // Vlied / Gent

zaterdag	18	Powa - Lama Zeupa / Huy
zondag	19	Powa - Lama Zeupa / Huy
woensdag	22	Arcadia - Lama Zeupa / Brugge
donderdag	23	Onderricht te Schoten
vrijdag	24	CMBV - Lama Karta / Merksem
zaterdag	25	Shinee - Lama Tashi Nyima / Huy + Gulden Passer
zondag	26	Shinee - Lama Tashi Nyima / Huy
woensdag	29	Onderricht te Brussel
donderdag	30	Onderricht te Schoten

Mei

vrijdag	1	Lodjong - Lama Zeupa / Huy
zaterdag	2	Lodjong - Lama Zeupa / Huy
zondag	3	Lodjong - Lama Zeupa / Huy
dinsdag	5	Elcker-Ik - Lama Karta / Antwerpen
vrijdag	8	Lama Karta / Louvain-la-Neuve
zaterdag	9	Concert Tongeren - Lama Karta
dinsdag	12	Elcker-Ik - Lama Karta / Antwerpen
woensdag	13	Onderricht te Brussel
donderdag	14	Onderricht te Schoten
vrijdag	15	Vlied / Gent
zaterdag	16	Tcheud / Huy
zondag	17	Tcheud / Huy
dinsdag	19	Elcker-Ik - Lama Karta / Antwerpen
donderdag	21	Progressieve stadia - Lama Karta / Huy
vrijdag	22	Progressieve stadia - Lama Karta / Huy
zaterdag	23	Progressieve stadia - Lama Karta / Huy
zondag	24	Progressieve stadia - Lama Karta / Huy
woensdag	27	Onderricht te Brussel
donderdag	28	Onderricht te Schoten
vrijdag	29	Lama Karta / Amsterdam
zaterdag	30	Tara - Lama Tashi Nyima / Huy
zondag	31	Tara - Lama Tashi Nyima / Huy
		Bezoek Merksplas - Schoten

Juni

woensdag	10	Onderricht te Brussel
donderdag	11	Onderricht te Schoten

vrijdag	12	Vlied / Gent
zaterdag	13	Weekend Tibetaans / Huy
zondag	14	Weekend Tibetaans / Huy
woensdag	17	Onderricht te Brussel
donderdag	18	Onderricht te Schoten
zaterdag	20	Shinee - Lama Zeupa / Huy
zondag	21	Shinee - Lama Zeupa / Huy
vrijdag	26	Karling Shidro / Huy
zaterdag	27	Karling Shidro / Huy
zondag	28	Karling Shidro / Huy

Juli

zaterdag	4	Prosternaties / Lodjong - Lama Zeupa / Huy
zondag	5	Prosternaties / Lodjong - Lama Zeupa / Huy
maandag	6	Prosternaties / Lodjong - Lama Zeupa / Huy
dinsdag	7	Prosternaties / Lodjong - Lama Zeupa / Huy
woensdag	8	Prosternaties / Lodjong - Lama Zeupa / Huy
donderdag	9	Prosternaties / Huy
vrijdag	10	Prosternaties / Huy
zaterdag	11	Dorjee Sempa / Bardo - Lama Karta / Huy
zondag	12	Dorjee Sempa / Bardo - Lama Karta / Huy
maandag	13	Dorjee Sempa / Bardo - Lama Karta / Huy
dinsdag	14	Dorjee Sempa / Bardo - Lama Karta / Huy
woensdag	15	Dorjee Sempa / Bardo - Lama Karta / Huy
donderdag	16	Dorjee Sempa / Huy
vrijdag	17	Dorjee Sempa / Huy
zaterdag	18	Mandala
zondag	19	Mandala
maandag	20	Mandala
dinsdag	21	Mandala
woensdag	22	Mandala / Tibetaanse Yoga - Lama Karta / Huy
donderdag	23	Mandala / Tibetaanse Yoga - Lama Karta / Huy
vrijdag	24	Mandala / Tibetaanse Yoga - Lama Karta / Huy
zaterdag	25	Goeroe Yoga / Tibetaanse Yoga - Lama Karta / Huy
zondag	26	Goeroe Yoga / Tibetaanse Yoga - Lama Karta / Huy
maandag	27	Goeroe Yoga / Huy
dinsdag	28	Goeroe Yoga / Huy
woensdag	29	Goeroe Yoga / Huy
donderdag	30	Goeroe Yoga / Huy
vrijdag	31	Goeroe Yoga / Huy

Augustus

dinsdag	4	Traleg Rinpochee
woensdag	5	Traleg Rinpochee
donderdag	6	Traleg Rinpochee
vrijdag	7	Traleg Rinpochee
zaterdag	8	Traleg Rinpochee
zondag	9	Traleg Rinpochee
maandag	10	Traleg Rinpochee
dinsdag	11	Shinee - Lhagtong - Lama Tashi Nyima / Huy
woensdag	12	Shinee - Lhagtong - Lama Tashi Nyima / Huy
donderdag	13	Shinee - Lhagtong - Lama Tashi Nyima / Huy
vrijdag	14	Shinee - Lhagtong - Lama Tashi Nyima / Huy
zaterdag	15	Shinee - Lhagtong - Lama Tashi Nyima / Huy
zondag	16	Shinee - Lhagtong - Lama Tashi Nyima / Huy
woensdag	19	Yoga - Lama Karta / Huy
donderdag	20	Yoga - Lama Karta / Huy
vrijdag	21	Yoga - Lama Karta / Huy
zaterdag	22	Yoga - Lama Karta / Huy
zondag	23	Yoga - Lama Karta / Huy
woensdag	26	Tcheud / Huy
donderdag	27	Tcheud / Huy
vrijdag	28	Tcheud / Huy
zaterdag	29	Tcheud / Huy
zondag	30	Tcheud / Huy

Institut Yeunten Ling a.s.b.l.
Château du Fond l'Evêque
4, prom. Saint Jean l'Agneau
4500 Huy - Belgique
Tél.: (085) 27 11 88
Fax: (085) 27 11 99
Banque: GB 240-0291015-19

Tibetaans Instituut v.z.w.
Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33
2900 Schoten - België
Tel.: (03) 685 09 19
Fax: (03) 685 09 91
Bank: GB 220-0493023-08

Institut tibétain
Avenue du Paepedelle 91/4G
1160 Bruxelles - Belgique
Tél.: (02) 675 38 05
Banque: 001-2632647-46

---

http://users.skynet.be/sky72508
e-mail: tibinst@skynet.be